



栄養課だより

2024.3
Vol.33

早春とはいえ、まだ冷たい風が吹き、寒い日々が続いています。
みなさまお変わりございませんでしょうか。

3月の行事食紹介

3月の行事食では

海鮮ちらし寿司・大根のそぼろ煮・すまし汁・いちごムース
をお届けしました♪

いちごムースには生のいちごをトッピングしています☆

いちごは本来、3月から4月後半の春が旬の季節だそうです。

食べる直前にヘタをつけた状態でサッと洗っていただくことで、
ビタミンCなどの栄養素を上手にとることができます♪



鶏肉について

鶏肉に含まれる
栄養成分

たんぱく質 コラーゲン ビタミンA・B12 鉄
メチオニン ナイアシン イミダゾールジペプチド

疲労回復効果

アミノ酸の一種であるイミダゾールジペプチドは、疲労の原因である酸化ストレスを緩和する働きがあります。その他にも抗ストレス作用のあるバントテン酸が豊富であり、疲労しにくい身体へとサポートします。

美容・ダイエット効果

高たんぱく・低カロリーなのに加え、ビタミンB群が豊富なため代謝をあげて消費カロリーをアップする働きが期待できます。またコラーゲンが豊富なため、肌の潤いやハリ、弾力を保つことができます。

◎その他にも…免疫力アップ・高血圧予防・がん予防などの効果が期待されています。

各部位の特徴

①むね

柔らかく、低脂肪であっさりとした味。
アンチエイジング効果が期待できる栄養素や抗疲労成分を多く含む。
照り焼きなど焼く調理法がおすすめ。

②ささみ

最も柔らかい部位。たんぱく質が最も多く糖質がほとんど含まれていないためダイエットにおすすめ。蒸し料理やサラダ、和え物にも◎



③手羽

脂肪やゼラチン質を多く含み、コラーゲンやビタミンE、レチノールなどの栄養が豊富。
スープや揚げ物に最適。

④もも

肉質はやや硬めだが、旨味とコクのある味。鉄分が1番多い。
骨付きは煮込み、から揚げに最もよく使われる。

